



Iskoristite svoje WIC beneficije do maksimuma. Koristite evaporisano mlijeko.

Šta je evaporisano mlijeko?

Evaporisano mlijeko proizvodi se pažljivim zagrijavanjem svježeg mlijeka da bi se iz njega uklonilo pola vode. Mlijeko time postaje gušće i kremastije. Takođe sadrži **više proteina i kalcijuma** po šolji, što je bitno za djecu koja rastu.

Korisni savjeti:

- Da bi recepte učinili zdravima koristite evaporisano mlijeko sa niskim razinama masnoće ili nemasno evaporisano mlijeko.
- Prije korišćenja konzerve sa evaporisanim mlijekom protresite.
- Za bogatije i kremastije recepte koristite istu količinu evaporisanog mlijeka kao i svježeg mlijeka. Da bi recepti bili jednako bogati i kremasti kao originalni recepti koristite pola evaporisanog mlijeka i pola vode.
- Jednom otvoreno evaporisano mlijeko čuvajte u hladnjaku u čvrsto zatvorenoj posudi i potrošite unutar 3 do 5 dana.
- Pola šolje evaporisanog mlijeka odgovara jednom obroku iz grupe mlijeka, jogurta i sira.

Kako mogu da koristim evaporisano mlijeko?

Evaporisano mlijeko je savršen izbor za recepte koji zahtijevaju svježe mlijeko, ali nije baš najbolje za pijenje.

Evaporisano mlijeko koristite da bi:

- Povećali volumen i gustoću jela kao što su krem-supe
- Recepte učinili kremastijima
- Sprječili zgrušavanje do kojeg ponekad dolazi kod kuhanja sa običnim mlijekom
- Kolače učinili sočnijima
- Smanjili količinu masnoće ako ga koristite umjesto gustog slatkog vrhnja za šlag u umacima, supama i sosu od mesa

Koristite evaporisano mlijeko kada spremate:

- Pire krompir
- Makarone sa sirom
- Bilo koji recept koji zahtijeva mlijeko
- Kavu ili čaj kremastijeg sastava
- Instant puding u prahu
- Jela iz pećnice kao što su kolači i kruh
- Kondenzovane supe

www.dhss.mo.gov/wic

Mizuri
WIC



DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije.

Recepti za žene i djecu

Klasični makaroni sa sirom

Sastojci

2 šolje makarona (probajte makarone od cjelovitog pšeničnog brašna)
 ½ šolje sjeckanog luka
 ½ šolje (4 unce) nemasnog evaporisanog mlijeka

1 jaje srednje veličine, izlupano
 ¼ čajne kašike crnog bibera
 1¼ šolje rendanog sira

Upute

1. Makarone skuhajte prema uputi na pakovanju. Ocijedite i stavite na stranu.
2. Duboku šerpu za pravljenje složenaca poprskajte sprejom za kuhanje protiv prianjanja.
3. Zagrijte rernu na temperaturu od 350°F.
4. Šerpu za kuhanje umaka lagano poprskajte sprejom za kuhanje protiv prianjanja.
5. Dodajte luk i pirjajte oko 3 minute.
6. U drugoj posudi pomiješajte makarone, luk i preostale sastojke; dobro izmiješajte.
7. Mješavinu preselite u duboku šerpu za složence.
8. Pecite 25 minuta ili dok ne provre. Prije posluživanja jelo treba da odstoji 10 minuta.

Izvor: recipefinder.nal.usda.gov

Kocke od tikve

Sastojci

1 šolja brašna*	1 konzerva (12 unci) nemasnog evaporisanog mlijeka
½ šolje zobene kaše	2 jaja
½ šolje braun šećera	¾ šolje šećera
½ šolje margarina	1½ čajne kašike začina za pitu od tikve
1 konzerva (15 unci) pirea od tikve	

Upute

1. Pomiješajte brašno, zobenu kašu, braun šećer i margarin.
2. Utisnite u tepsiju veličine 9 sa 13 inča.
3. Pecite 15 minuta na temperaturi od 350°F.
4. Pomiješajte preostale sastojke i prelijte na pečenu koru.
5. Pecite 35 minuta na temperaturi od 350°F.
6. Nakon pečenja čuvajte u hladnjaku.

* Pokušajte da koristite ½ šolje cjelovitog pšeničnog brašna i ½ šolje bijelog brašna da bi povećali količinu cjelovitih žitarica koje vaša porodica jede.

Izvor: www.extension.iastate.edu/food

